



らくらく禁煙コンテスト

「MY HEALTH WEB」上の専用ページの「日立健保らくらく禁煙コンテスト」と専用教材(無料)を利用して、日々の禁煙への取り組み状況等を入力し、ご自身で取り組む禁煙プログラムです。
禁煙を考えている方やこれから禁煙する方におすすめです。



参加対象者
20歳以上の喫煙者で禁煙を希望している加入者

申込受付期間

2017年11月1日(水)～30日(木)

教材送付期間

2017年12月1日(金)▶▶
2017年12月17日(日)

開催期間

2017年12月18日(月)▶▶
2018年1月28日(日)

禁煙してポイントもゲット!

500 POINT プレゼント!!!

本プログラムを完了後、禁煙を成功した方には

【エントリー方法】 MY HEALTH WEB上の「らくらく禁煙コンテスト」にエントリー

【ポイント付与】 2018年3月末に日立健保へ加入している方にポイント付与

※「MY HEALTH WEB」登録済みの被扶養者の方のポイントは、被保険者に付与されます

..... 禁煙コンテストの流れ

禁煙準備期間
(1～2週目)



テキスト
「らくらく禁煙ブック」を
読んで、禁煙に向けての
準備を始める。

1週目と2週目にはレポートを
ご提出していただきます。

禁煙期間
(3～6週目)

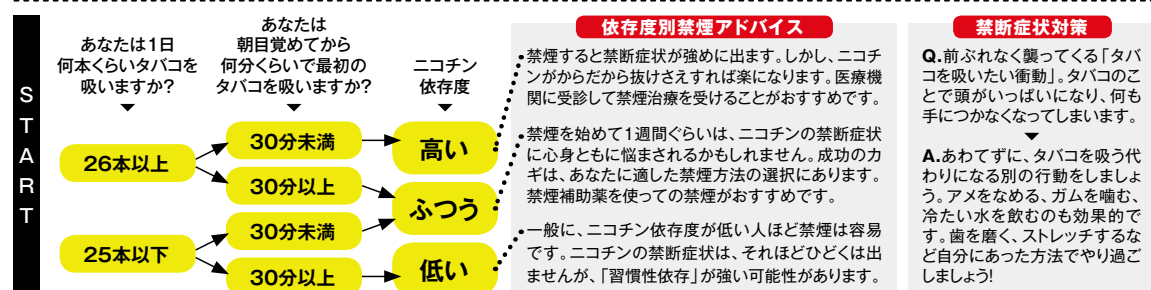
3週目から禁煙を開始し、
4週間(28日間)の禁煙に
チャレンジ!
6週目にはレポートを
ご提出していただきます。

4週間の禁煙に成功され、
かつ計3回
(1週目・2週目・6週目)の
レポートを全て
ご提出いただいた方を
禁煙成功者として
認定いたします。

※なお、3回のレポートを1回でも
ご提出いただけない場合は
棄権されたとみなし、禁煙成功者として
認定することはできません。

あなたのニコチン依存度を簡単チェック

「1日の喫煙本数」と「朝、目が覚めてからタバコを吸うまでの時間」の2項目で、簡易に判定できます。



10/10(火)
スタート!

アンケートで人気のコースが
「MY HEALTH WALKING」に登場!

新ウォーキングコースをご紹介します!

お待たせしました!みなさまの貴重なご意見を集計し、
新コースを2つ決定しました!ぜひご活用ください!

パズル形式で
日本全国を一周



NEW COURSE 1
自信がある方は
こちら!
300万歩
コース

東海道五十三次
コース



NEW COURSE 2
手軽にトライしたい方
はこちら!
90万歩
コース



アンケート結果

- 入力歩数に応じて都道府県の色が変わるパズル形式で日本全国を一周する300万歩のコース... **31.2%**
- 東京日本橋から京都三条大橋をめざし、東海道五十三次を歩く90万歩のコース... **23.5%**
 - 東京大手町・芦ノ湖間の箱根駅区間と富士山の登山2つを楽しめる62万歩のコース... **22.9%**
 - 函館から札幌をめざし、北海道をぐるっと一周する190万歩のコース... **13.1%**
 - 小説「赤毛のアン」が育ったカナダ・プリンスエドワード島を一周する78万歩のコース... **9.0%**

アンケートへのご協力ありがとうございました!

Q1:あなたがウォーキングをする主な時間帯はいつですか?

結果
朝.....(22.7%) 夜.....(10.3%)
昼間...(9.9%) 特に決めていない...(46.0%)
夕方...(10.9%)

Q2:あなたは主に誰とウォーキングをしていますか?

結果
一人で.....(85.7%) 友人と....(1.3%)
家族と...(7.8%) その他...(0.7%)
ペットと...(4.2%)

